

Manténgase Sano(a) Aumentando su Flexibilidad

¡El Ejercicio Puede Mejorar su Habilidad para Conducir!



Un aumento en la flexibilidad puede ayudarle a mover el cuerpo entero y todas las articulaciones con mayor libertad, a fin de observar la carretera desde todos los ángulos. Además, ésta puede mejorar su respuesta de reflejo cuando esté conduciendo.

5 Ejercicios que Puede Hacer para Mejorar sus Habilidades para Conducir

Asegúrese de consultar con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.

- 1. Inclinaciones del Mentón** – Incline la cabeza hacia adelante, hasta que el mentón le toque el pecho, incline la cabeza hacia atrás, hasta que tenga la frente mirando hacia el techo.
Este ejercicio es útil para ajustar los espejos y para prevenir la fatiga.
- 2. Rotaciones del Cuello** – Gire el cuello todo lo que pueda hacia la izquierda; gire el cuello todo lo que pueda hacia la derecha. *Este ejercicio es útil para mirar sobre el hombro para revisar los puntos ciegos, para estacionar en paralelo, para ajustar los espejos y para echar marcha atrás.*
- 3. Inclinación Hacia los Costados** – Mire directamente hacia adelante e incline la cabeza lo más que pueda hacia la izquierda, como si estuviera tratando de tocarse el hombro con el oído, repita el movimiento hacia el lado derecho.
Este ejercicio es útil para prevenir la fatiga, para estacionar en paralelo, para frenar, para ajustar los espejos y para mirar sobre el hombro.
- 4. Los Hombros Hacia Atrás** – Eche los hombros hacia atrás todo lo que pueda.
Este ejercicio es útil para conducir el volante, para prevenir la fatiga, para ajustar los espejos y para echar marcha atrás.
- 5. Rotación del Tronco** – Empezando de una posición sentada, lentamente rote el tronco, de la cintura para arriba, hacia la izquierda y luego regrese a la posición inicial. Repita el movimiento hacia el costado derecho. *Este ejercicio es útil para estacionar en paralelo, para ajustar los espejos y para echar marcha atrás.*